



# Les Randonneurs d'Etiolles

## LA MARCHÉ NORDIQUE PREND DES COULEURS

Afin de faciliter l'identification des groupes de marche nordique, l'équipe d'animation propose une identification par couleurs.

Les quatre niveaux de pratique proposés vont désormais de VERT (le moins rapide) à NOIR (le plus rapide). Cela correspond environ, pour chaque niveau, aux distances et vitesses suivantes :

<b>VERT :</b>	8 km	5 - 5,5 km/h
<b>BLEU :</b>	9 km	5,5 - 6 km/h
<b>ROUGE :</b>	10 km	6 - 6,5 km/h
<b>NOIRE :</b>	12 km	6,5 km/h et plus.

Chaque animateur sera muni d'un brassard correspondant au niveau de son groupe.

Dès leur arrivée, il est donc demandé aux marcheurs de rejoindre un groupe de leur niveau.

En fonction du nombre d'animateurs disponibles, les niveaux pourront être regroupés et adaptés, dans ce cas, au niveau le moins rapide.

### **RAPPEL SUR LES HORAIRES :**

L'horaire de chaque séance est **9h30 - 11h30**.

**9h30 est le début effectif des échauffements après équipement, constitution des groupes et échanges conviviaux. Il convient donc pour chacun d'anticiper son arrivée au point de rendez-vous.**

**BONNE MARCHÉ A TOUS !**